Sportovní gymnastika

1. Kruhy – základní polohy – svis vznesmo
2. Kruhy – základní polohy – svis střemhlav
3. Kruhy – základní polohy – svis vzadu
4. Kruhy – rotace ve svisu na jednom kruhu
5. Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnonož i odrazem snožmo
6. Kruhy – v hupu – obraty v předhupu
7. Kruhy – komíhání
8. Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok (včetně odrazové průpravy)
9. Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny

(lavička, kostka, bedna,…)

1. Přeskok – doskok na přesnost (odraz z trampolínky)
2. Přeskok – skrčka
3. Přeskok – roznožka
4. Bradla o stejné výši žerdi – vzpor – ručkování
5. Bradla o stejné výši žerdi – svis vnitřhmatem – ručkování
6. Bradla o stejné výši žerdi – vzpor – obraty
7. Bradla o stejné výši žerdi – svis vnitřhmatem – komíhání
8. Hrazda – vzpor – ručkování
9. Hrazda – svis – obraty
10. Hrazda – náskok ze stoje do vzporu
11. Hrazda – ze vzporu zášvih a seskok
12. Hrazda – přešvih ze svisu stojmo do svisu vzadu a zpět
13. Hrazda – svis – komíhání
14. Hrazda – komíhání ve svisu závěsem v podkolení jednonož
15. Hrazda – výmyk
16. Hrazda – toč vzad
17. Akrobacie – stoj na rukou (včetně podporové a zpevňovací průpravy)
18. Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace
19. Akrobacie – kotoul vzad a jeho modifikace
20. Akrobacie – přemet stranou
21. Akrobacie – rondát
22. Akrobacie – přemet vpřed
23. Akrobacie – nácvik salta vpřed

Doporučená literatura:

Krištofič, J. Nářaďová gymnastika. Vyd. Ćeská obec sokolská Praha 2008

Zítko, M.; Chrudimský, J. Akrobacie. Vyd. Česká asociace Sport pro všechny Praha 2006

Krištofič, J. Gymnastická průprava sportovce. Vyd. Grada Praha 2004

Krištofič, J. Pohybová příprava dětí. Vyd. Grada Praha 2006